

No.128

令和4年11月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会  
所在地:福島市森合町10番1号  
福島市保健福祉センター2F  
TEL: 024-533-8881

風の冷たさを感じるようになりました。

紅葉、こたつ、柿、焼き芋やお鍋。

寒い季節の楽しみを見つけましょう。

今月もお元気で!



9月開催「てとて」  
参加の皆さんの様子  
です!

## ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください

ホッとサロン「てとて」は  
福島市内に避難されている  
方の集いの場として

毎月1回 第4水曜日

9:30~11:30

に開催します。

### ★11月16日【昔むかしのない ~福島市内に伝わる伝説・昔話の口演~】

会 場:福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ 大活動室 1~3

住 所:福島市曾根田町 1-18 (MAX ふくしま 4階)

電 話:024-533-2344

開 場:9:30

講 師:ふくしま民話茶屋の会 会 長 藤東 ヨシ 氏

同 事務局次長 大関 マサ子 氏

### ★12月21日【笑い納め落語】

会 場:ふくしん夢の音楽堂 (福島市音楽堂) 小ホール

住 所:福島市入江町 1-1 / 電 話:024-531-6221

開 場:9:30

出 演:公益社団法人落語芸術協会所属 真打 春風亭柏枝師匠

協 力:曹洞宗 東日本大震災 災害対策本部 復興支援室分室

\*\*\*お願い\*\*\*

当日は、各自、飲み物持参・マスク着用でご参加ください。

会場への入場の際には、検温と手指消毒にご協力ください。

会場内への入退場の際には、一定間隔を確保するため、職員がご案内いたします。

“ホッ”と

## 温かい飲み物のお・は・な・し

温かい飲み物は、体ばかりでなく心にも良い作用があるそうです。ホットドリンクが入ったカップを包み込むように持てば、手が温まり、その手で目の周りを温めれば、自律神経にも優しい作用。飲めば体が温まり安心感が生まれます。今回は、寒い時期におすすめの飲み物と、その効果をお知らせします！



### ルイボスティー

アフリカが原産地の赤い色のお茶です。ポリフェノールが豊富で、血管を丈夫にして血流を促し体を温めてくれるそう。動脈硬化やガン、老化などの原因になる活性酸素の抑制、除去の効果が期待できるということです。カフェインを含まないので睡眠の妨げにもなりません。きれいな色も楽しんでみてください。

### 黒豆茶

とてもやさしい味と色。食前や食事中に飲むことで、食事中的血糖値の上昇がおさえられるということです。さらに、むくみを解消したり、冷え性の改善にもつながる嬉しいお茶です。こちらもカフェインなしで安心して飲めます。※大豆アレルギーの方は医師に相談のうえお召し上がりください。



### ココア

おなじみの飲み物。食物繊維が豊富なことも有名ですが、ココア1杯でトマトジュースの2~3倍の食物繊維が摂取出来るのはご存知でしたか？ココアはカカオ豆を練りつぶして作られているものなので、カルシウムやマグネシウム、鉄分も摂取出来る、栄養に優れた飲み物です。カカオポリフェノールが体をポカポカ温めてくれ、インフルエンザの抑制効果があることも研究で証明されています。

### ホットトマトジュース

市販のトマトジュースをカップに入れ、レンジでチン！（目安として150mlの場合600W50秒）。甘味とうまみがアップして、手軽なスープのようになります。レンジから出して、オリーブオイルを加えるとリコピンの吸収性が高まるそうです。その日の気分で粉チーズや生クリームを入れれば栄養と味わいが深まります。熱くなるのでスプーンでお召し上がりくださいね。

【参考】「この冬 トマトジュースを温めよう」（デルモンテ）/「ココアはやっぱり森永」（森永製菓）/サントリーウェルネスオンラインほか

～皆さまからのご意見・ご感想をお待ちしています～

